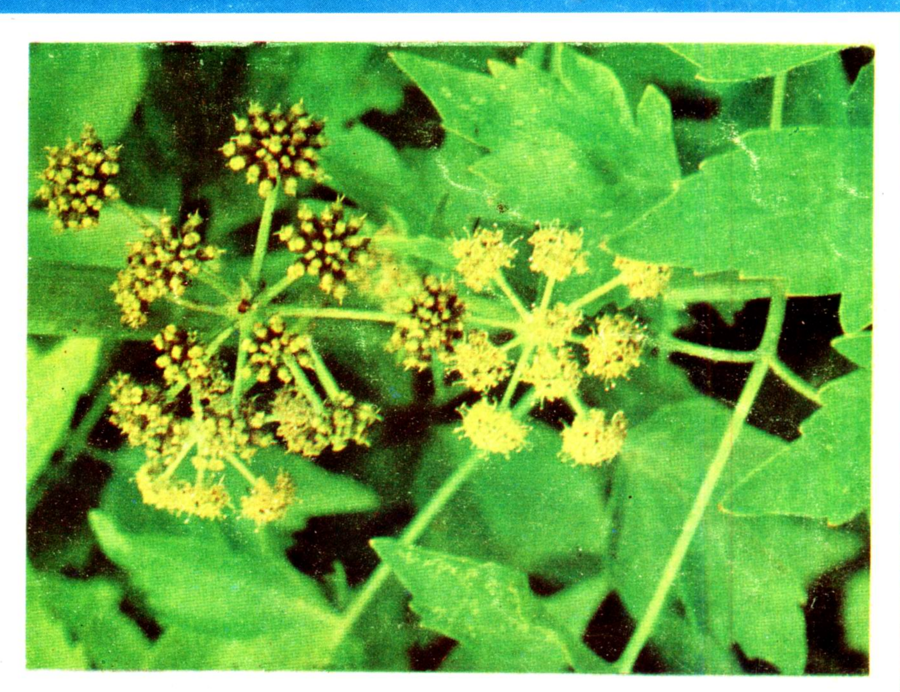
11

Enciclopedia de PLANTAS QUE CURAN

A 9.500




Enciclopedia de

PLANTAS QUE CURAN

FASCICULO 11 Año 1990

Director Responsable
Lic. Danilo M. Conseil
Director Editorial
Inés C. González López

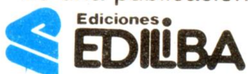
Diagramación
Tito Fiori

Armado
Marcelo Villegas
Dario Shinji

Dibujos
Jorge Mercado

Fotografía
Eduardo Lettieri

Es una publicación de



Córdoba 1364 5 D
Capital Federal

Distribuidora en Capital Federal
Juan Vidal e Hijos
Carlos Pellegrini 739 1° 4

Distribuidor en Interior
SADYE S.A.
Av. Belgrano 355 9° y 10° Piso
T.E. 30-5847-1536-1537
Capital Federal

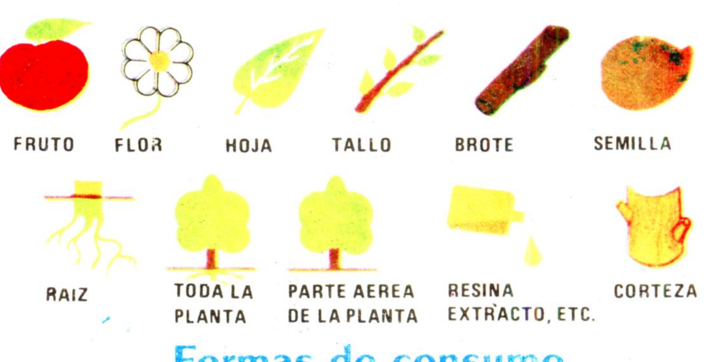
Impreso en Talleres Gráficos
RECALI S.A.
Perdriel 1534 - Capital
MAYO 1990

SUMARIO

Esta publicación solamente aspira a informarlo de las propiedades curativas de algunas plantas conocidas en nuestro país. No es un manual para automedicarse ni pretende reemplazar la labor de un facultativo. Consulte a su médico, solamente él puede ser quien decida y supervise un tratamiento prolongado.

Enciclopedia de PLANTAS QUE CURAN en una obra compuesta de 30 fascículos de aparición semanal que se encuadernarán en dos volúmenes de 15 fascículos cada uno.

Partes de la planta utilizadas



Formas de consumo





TE
COCIMIENTO DECOCCION
JARABE
CATAPLASMA
POMADA CREMA







ACEITE
TINTURA
VINO
COMESTIBLE

LEONTOPODIO



Nombre científico:
Lentopodium Alpinum
Familia:
Compuestas

Hierba de tallo erecto que alcanza hasta los 30 cm. de altura. Las hojas son lanceoladas y oblongas, las basales pecioladas y dispuestas en roseta, y las del tallo alternas y sentadas. Las hojas y el tallo son de color verde ceniza y tormentodosos. Las flores, en forma de estrella, tienene los pétalos carnosos y son de color blanco o blanco amarillento. La raíz es un rizoma del grosor de un lápiz, provisto de numerosas raicillas.

El Leontopodio (toda la planta) tiene propiedades astringentes y béquicas. La planta, que se recolecta en verano, sirve para hacer una infusión a razón de 15 gr. de planta por litro de agua. Dosis recomendada: dos o tres tazas diarias, endulzadas con miel o azúcar quemada.

La planta secada a la sombra y molida en un mortero sirve para preparar un polvo de propiedades cicatrizantes. Con este polvo se prepara una infusión, a razón de una cucharadita en una taza de agua caliente, que tiene las mismas propieades que el té hecho con la planta fresca.



TINTURA DE LEONTOPODIO
Alcohol de 70º . . . 200 c.c.
Leontopodio . . . . 40 gr.

Una cucharadita disuelta en una taza de agua tibia, tres o cuatro veces por día. En uso externo, una cucharada sopera en una taza de agua caliente como detersivo, hemostático y vulnerário.

LEVISTICO



Nombre científico:
Levisticum Officinale
Familia:
Umbelíferas

Planta herbácea perenne. El tallo es recto y cilíndrico, ramificado en la parte superior; alcanza una altura de un metro y medio. La raíz es larga y muy ramificada. Las hojas son grandes, de lóbulos marcados, con lámina en forma de cuña o de rombo y los bordes irregularmente dentados. Las flores, de color amarillo verdoso, agrupadas en racimos. Esta planta crece en valles montañosos, en sitios húmedos o próximos a corrientes de agua.

La raíz del Levístico tiene propiedades carminativas, emenagogas, diuréticas y digestivas. Se consume en forma de infusión, a razón de 15 gr. de raíz machacada por litro de agua. Dosis recomendada: cuatro tazas diarias. Es muy indicada en casos de irregularidades menstruales, gases y flatulencias intestinales, digestiones pesadas y retención de orina. También se puede preparar una tintura.

TINTURA DE LEVISTICO
Alcohol de 90º . . . . . . 200 c.c.
Raíz machacada . . . . 30 gr.

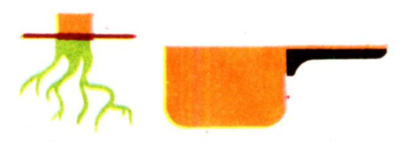
Una cucharadita disuelta en una taza de agua tibia, tres o cuatro veces al día.

Las hojas terminales, cuando tiernas, se suelen usar como condimento aromatizante en ensaladas. Esta característica, sumada a las propiedades digestivas de la raíz, sirven para preparar un vino.

VINO DE LEVISTICO
Vino blanco generoso,
seco . . . . 1.000 c.c.
Levístico, raíz machacada
y hojas tiernas . . . . 20 gr.

Se deja en maceración durante un mes, se cuela y se bebe por copitas antes o después de las comidas.

LIANA ASPERA

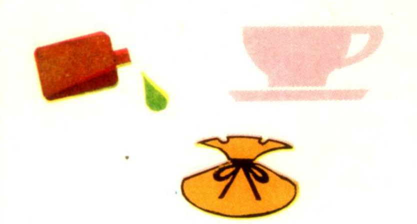


Nombre científico:
Tretacera Volubilis
Familia:
Convolvuláceas
Otros nombres:
Bejuco Colorado

La raíz de la Liana Aspera tiene propiedades diuréticas y depurativas. Se prepara un cocimiento de 20 gramos de raíz machacada en un litro de agua, se lleva a ebullición y se deja a fuego lento durante media hora, agregando un poco de agua para reponer la pérdida por evaporación. Se bebe por tazas, endulzado con miel o azúcar quemada.

Las propiedades de la Liana Aspera son muy parecidas a las de la Zarzaparrilla. (Ver ZARZAPARRILLA).

LICOPODIO



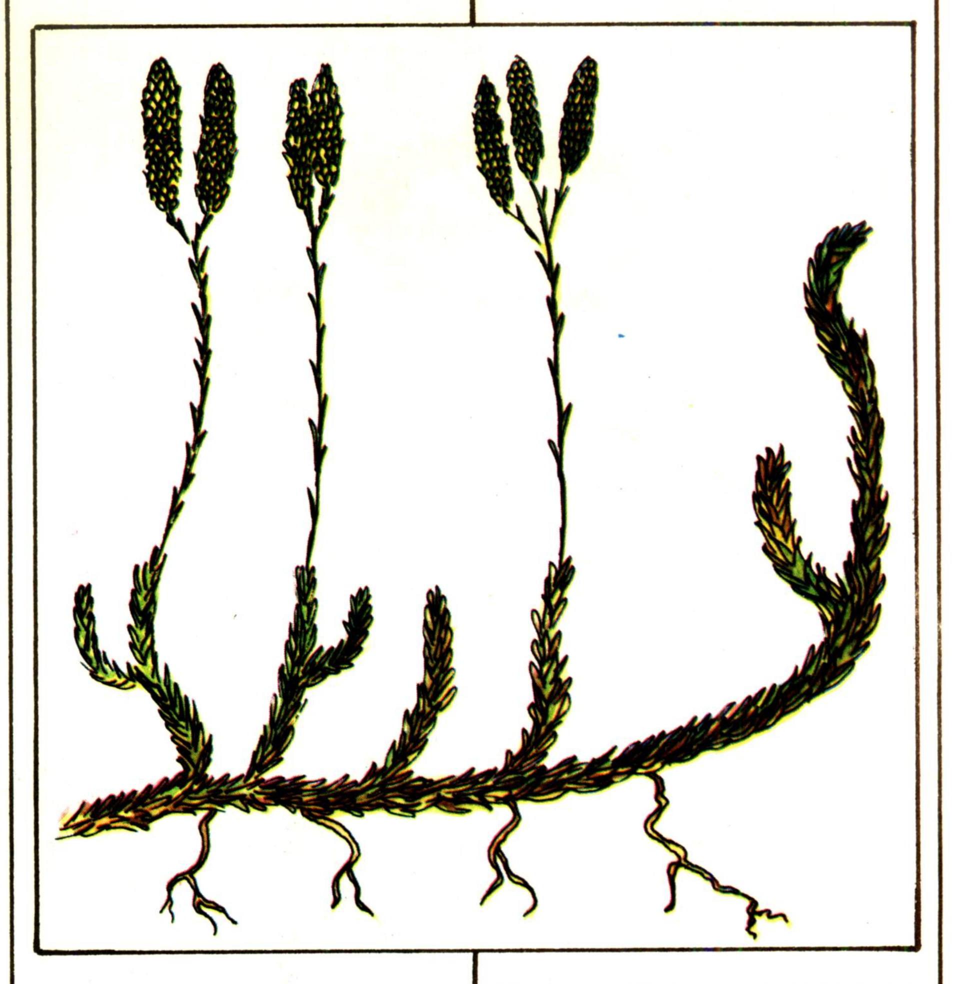
Nombre Científico: Lycopodium.
Familia: Licopodiáceas.
Otros Nombres: Polvo de Palo.

Planta rastrera de raíces adventicias que arrancan del tallo a medida que este se expande.

Las ramificaciones del tallo están cubiertas de folíolos imbricados, de color verde y ligeramente dentados. En la extremidad de la rama se encuentran una o dos pequeñas espigas que contienen los sacos de espora en forma de riñón. Las esporas son globosas y reticuladas, y dan un polvo amarillento y resinoso, que es el que normalmente se usa con fines medicinales.

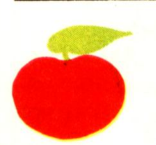
El polvo de Licopodio se utiliza en uso externo como descongestionante de la piel y en casos de dermatosis, pruritos o eczemas.

Menos frecuente es el uso en forma de infusión con propiedades depurativas, diuréticas y antirreumáticas. El té se prepara con cinco gramos de polvo por litro de agua y se beben cuatro o cinco tacitas por día.



LIGUILLA
(VER MUERDAGO)

LILA



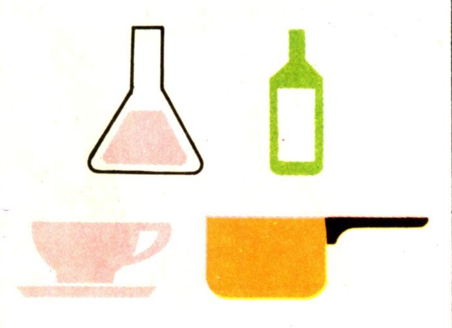


Nombre Científico: Syringa Vulgaris L.
Familia: Oleáceas.

Este arbusto puede alcanzar tres o cuatro metros de altura.

El tallo es muy ramoso con hojas acorazonadas, enteras, muy puntiagudas, blandas, con nervaduras muy marcadas y pecioladas. Las flores, en grandes ramilletes, son pequeñas, muy olorosas, y de color morado claro, salvo en algunas variedades que pueden ser de color blanco.

El fruto y la corteza son astringentes, tónicos y amargos, que se utilizan en casos de decaimiento general, y en casos de fiebres intermitentes. Se prepara un cocimiento de 30 gramos de fruto o corteza por litro de agua. Se hace hervir por cinco minutos y se toman tres o cuatro tazas al día. Con el mismo fin se puede preparar el vino o la tintura.



TINTURA DE LILA

Alcohol de 80º . . . . . . 200 c.c.
Frutos y corteza de Lila . . . . .
. . . . 40 grs.

Una cucharadita disuelta en una taza de agua tibia o la infusión de su agrado, tres veces por día.

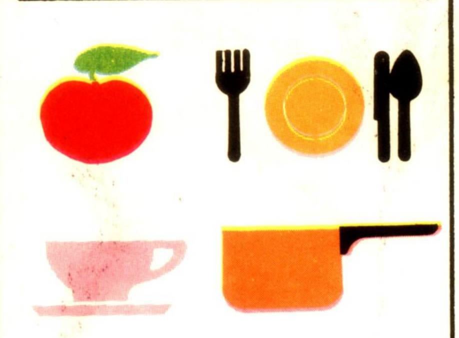
VINO DE LILA

Tintura de Lila . . . . . . 200 c.c.
Vino licoroso blanco o tinto . . .
. . . . 800 c.c.

Tres copitas al día antes de las comidas.

El té de flores de Lila, preparado con un puñado de flores en un cuarto litro de agua (dejando las flores en maceración en un recipiente tapado durante un cuarto de hora) se utiliza para ronqueras y dolores de garganta.

LIMONERO



Nombre Científico: Citrus Limonum.
Familia: Rutáceas.

Arbol de tamaño mediano que alcanza hasta cinco metros de altura. El tallo es corto y la copa abundante con numerosas ramificaciones. Las hojas son ovales, pecioladas, terminadas en punta, de margen dentado y de color verde brillante en el haz y mate en el envés. Las flores son axilares, de cuatro a ocho pétalos de color rosado. El fruto es una baya con la parte comestible dividida en gajos, esférica o de forma aovada, con una protuberancia en la punta y de color amarillo.

El fruto del limón tiene propiedades antirreumáticas vitamínicas, desinfectantes, astringentes, tónicas y refrescantes.

El jugo de limón tiene multiples aplicaciones medicinales. Fortalece el estómago y es carminativo, por lo que combate flatulencias molestas. La manera más usual de consumir el jugo es en forma de limonada, esto es el jugo de un limón en medio litro de agua con azúcar, si se desea. En caso de resfriados o de encías sangrantes, se mezcla una parte de limón con tres de agua para hacer buches o gárgaras. Si el agua es tibia, obra como dentífrico, desinfecta la boca y perfuma el aliento. Si se desea una limpieza más profunda de los dientes, se frotan estos con un paño empapado en jugo

En caso de resfríos o estados gripales, se puede preparar una limonada más fácil de soportar por el estómago que la común, de la siguiente manera: Se pelan tres limones y se colocan las cáscaras durante cinco minutos en un litro de agua hirviendo. Se cuela por un lienzo y se le añaden tres cuartos kilos de aucar. Se lo hace hervir durante cinco minutos. Se le añade el jugo de tres limones y se embotella. Para preparar la limonada se disuelven dos o tres cucharaditas en un vaso de agua fresca.

En caso de diarreas persistentes se prepara una infusión colocando dos rodajas de limón en una taza con agua hirviendo. Se deja reposar durante cinco minutos, se le agrega azúcar a gusto y se bebe bien caliente.

Un remedio eficaz contra el reumatismo se obtiene cocinando dos limones cortados en rodajas y desprovistos de semillas en medio litro de agua. Se bebe esta infusión antes de acostarse durante una semana.

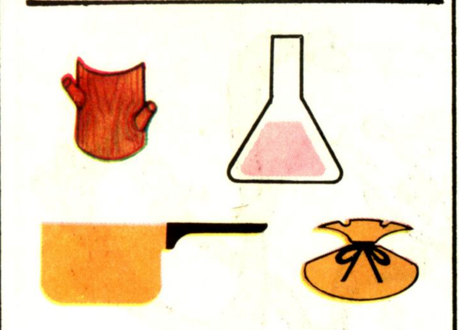
En la cocina tiene innumerables aplicaciones, no obstante hay dos que son las más comunes. Rociando con jugo de limón la fruta para ensalada de fruta, se evitará que ésta se ennegrezca. Colocando unas gotas de jugo de limón en el líquido donde se hierve el arroz, los granos no se pegarán. Es además un aromatizador en repostería y su jugo se puede usar como sucedáneo del vinagre para aliñar ensaladas.

En cosmética casera el limón tiene variados usos. Frotándose la cabeza con medio limón antes de acostarse se previene la caspa. Después de lavarse la cabeza, se masajea el cuero cabelludo con el jugo de un limón y después se enjuaga el cabello;

esto hace crecer el pelo brillante y sano. Para limpieza de cutis y combatir el acné se aconseja friccionar la cara con la parte interior de medio limón exprimido. Análogo efecto se obtendrá en las manos percudidas o muy maltratadas si se hace el mismo tratamiento. Una excelente agua de limpieza para el cutis se obtiene dejando en maceración trozos de medio limón exprimido en un litro de agua durante toda la noche. Mezclado en partes iguales jugo de limón con agua de rosas, sirve como líquido de limpieza de cutis.

El limón es rico en vitamina C, por lo tanto su uso en forma moderada durante el invierno ayuda a prevenir resfríos y gripes.

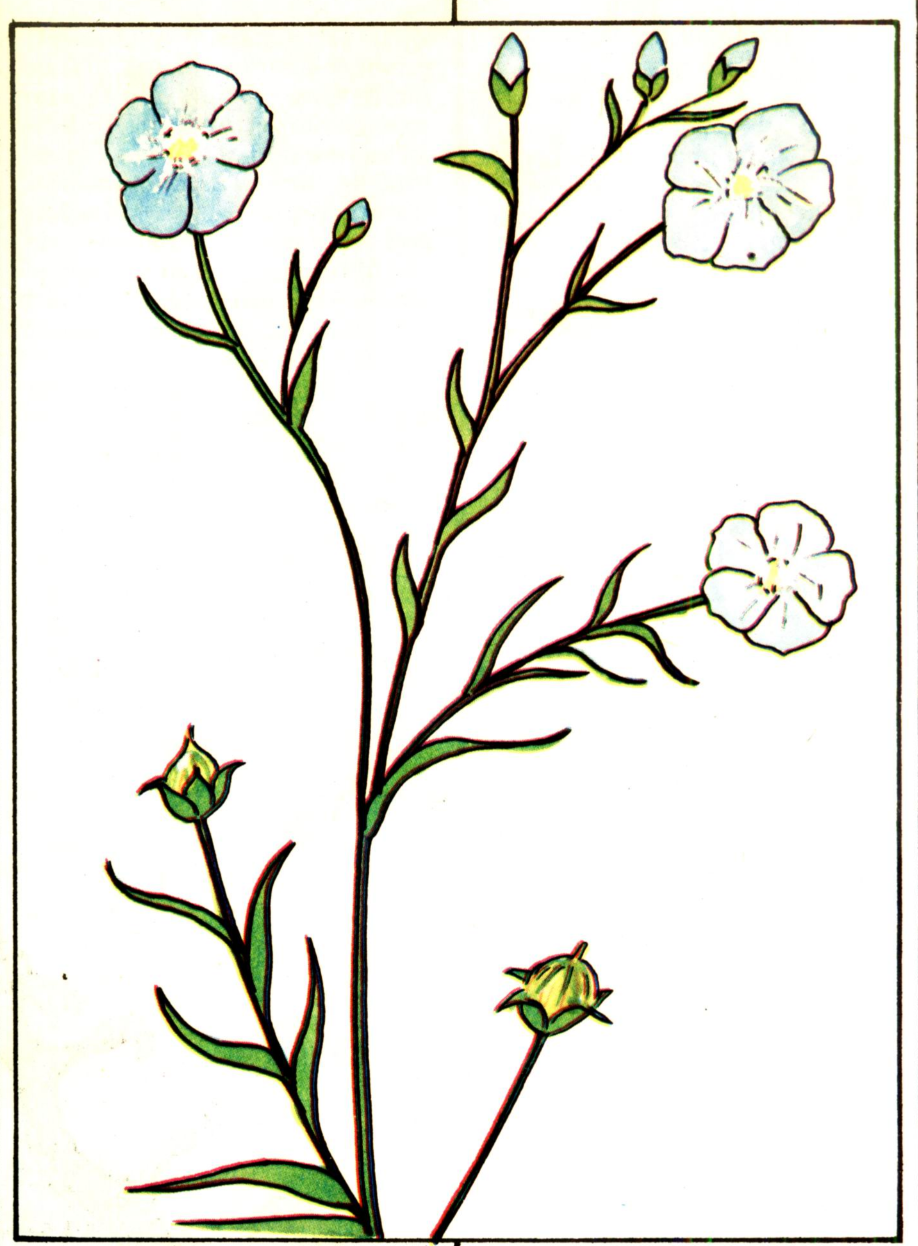
LINGUE



Nombre científico:
Persea Lingue
Familia:
Lauráceas

Arbol que alcanza hasta los 20 metros de altura, frondoso, de corteza lisa y cenicienta. Las hojas son ovoidales, de borde entero, coriáceas, glabras en el haz y tormentosas en el envés. Este árbol es abundante en la zona sur.

La corteza del Lingue tiene propiedades astringentes y hemostáticas. Se prepara en forma de cocimiento, a razón de 10 gramos de corteza machacada por 750 cc de agua. Se deja hervir durante 10 minutos. Se beben tres tacitas diarias en caso de diarrea. Si se desean efectos más enérgicos, se aumenta la cantidad de corteza en el cocimiento. También se puede preparar una tintura.



TINTURA DE LINGUE

Alcohol de 70º . . . 200 c.c.
Corteza machacada . . . . . 20 gr.

Una cucharadita, disuelta en una taza de agua tibia o la infusión de su agrado, dos o tres veces al día.

En uso externo, un cocimiento de 25 a 30 gramos de corteza de Lingue en un litro de agua tiene propiedades hemostáticas y puede usarse para lavar heridas y detener hemorragias leves. Con el mismo fin puede usarse la tintura, disolviendo dos cucharaditas de tintura en una taza de agua tibia.

LINO



Nombre Científico: Linum Usitatissimum L.
Familia: Lináceas.

Planta anual o perenne. El tallo mide alrededor de un metro de altura, es simple en la base y ramificado en la parte superior.

Las hojas son alternas, lanceoladas, más anchas en la base y más finas en la extremidad y sésiles. El envés de la hoja está marcado con abundantes nervaduras. Las flores de cinco pétalos, crecen en racimo, son de color azulado y muy vistosas.

Las semillas tienen propiedades refrescantes, calmantes, diuréticas y depurativas. También tiene propiedades antireumáticas. Se las usa en forma de cocimiento a razón de 20 gramos de semillas por litro de agua, se la hace hervir por 15 minutos y se toman cinco o seis tacitas diarias. Como laxante, se echa una cucharadita de semillas en agua hirviendo, se deja en remojo toda la noche y se bebe en ayunas.

La cataplasma de harina de semilla de lino, tiene propiedades emolientes y resolutivas en caso de abscesos y forúnculos. Es muy importante usar harina de Lino fresco ya que, de lo contrario, puede ocasionar erupciones de piel. La cataplasma se prepara del siguiente modo: se coloca en un plato hondo varias cucharadas de harina de Lino fresca, se le va agregando agua hirviendo lentamente y se revuelve con una cuchara. Cuando la pasta tenga una consistencia de masa blanda, se la extiende sobre un paño de tamaño algo mayor que la zona afectada, se deja un borde para hacer un ribete. Se tapa con otra tela igual y limpia, y se aplica caliente o tibia sobre la zona afectada. Además de sus propiedades emolientes, también se aplica en casos de resfríos de pecho.

LIPIDO SILVESTRE

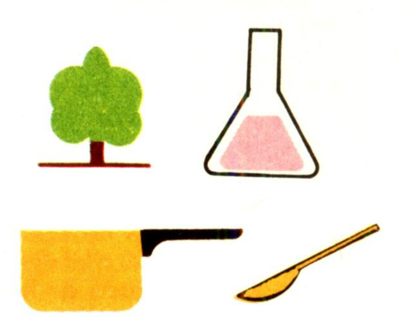


Nombre científico:
Lepedium Latifolium
Familia:
Crucíferas.

Arbusto de tallos cilíndricos en la parte inferior y en la superior angulosos, rectos y muy ramificados, de color verde claro y cubiertos de un ligero polvillo. Esta planta alcanza una altura de 70 cm. Las hojas inferiores son oblongas, aovadas, con el ápice puntiaguado, de borde serrado y más escasas que en la parte inferior. Las flores, agrupadas en pequeños racimos, son de color blanco.

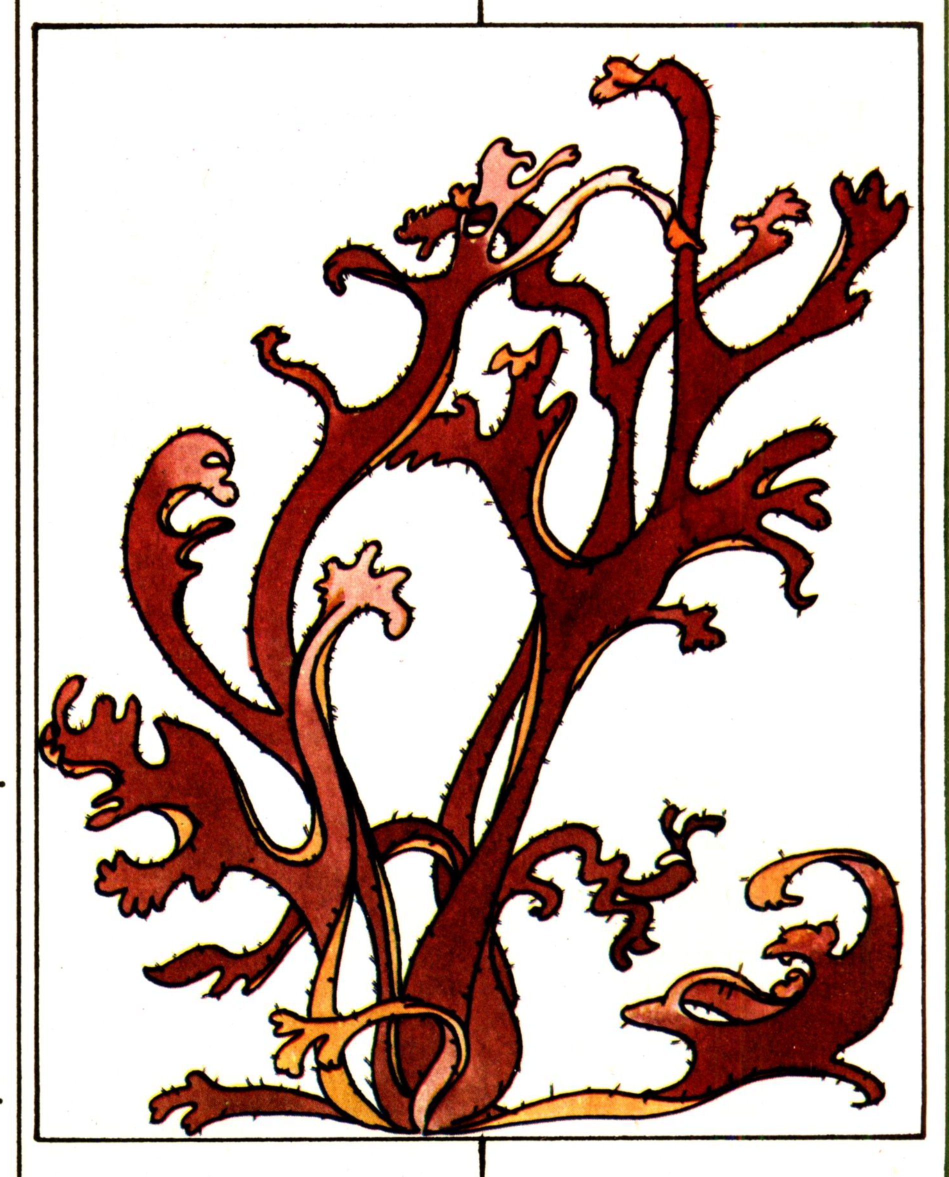
Las hojas y tallos tiernos del Lipido Silvestre tienen propiedades rubesfacientes (estimulan la circulación sanguínea en la zona de su aplicación). Esta característica hacen recomendable el uso de esta planta en casos de dolores artríticos, reumáticos, de ciática y lumbago. Se prepara una cataplasma de hojas y tallos machacados y se sostiene a la zona afectada por medio de un vendaje adecuado.

LIQUEN DE ISLANDIA



Nombre Científico: Cetraria Islándica A. ch.
Familia: Parmeláceas.

Esta planta presenta el aspecto de un tallo erguido de unos diez cm. de altura, de color verdoso o blanquecino, de consis-



tencia coriacea dividido en lóbulos festoneados de color más oscuro que el resto del tallo. Crece en la corteza de los árboles, especialmente en las coníferas o sobre las rocas. Esta planta se consigue seca en tiendas especializadas.

El líquen tiene propiedades béquicas, anticatarrales, expectorantes y tónicas.

Un buen jarabe pectoral y anticatarral se prepara de la siguiente manera: se hierven 10 gramos de líquen en medio litro de agua hasta que estalle el hervor. Se cambia de agua y se repite la operación un par de veces hasta que el líquen haya perdido su gusto amargo. En ese momento se cuela el líquen y se lo coloca en un litro y medio de agua fría, se hierve hasta que se haya reducido una tercera parte. Se toma por tacitas durante el día.

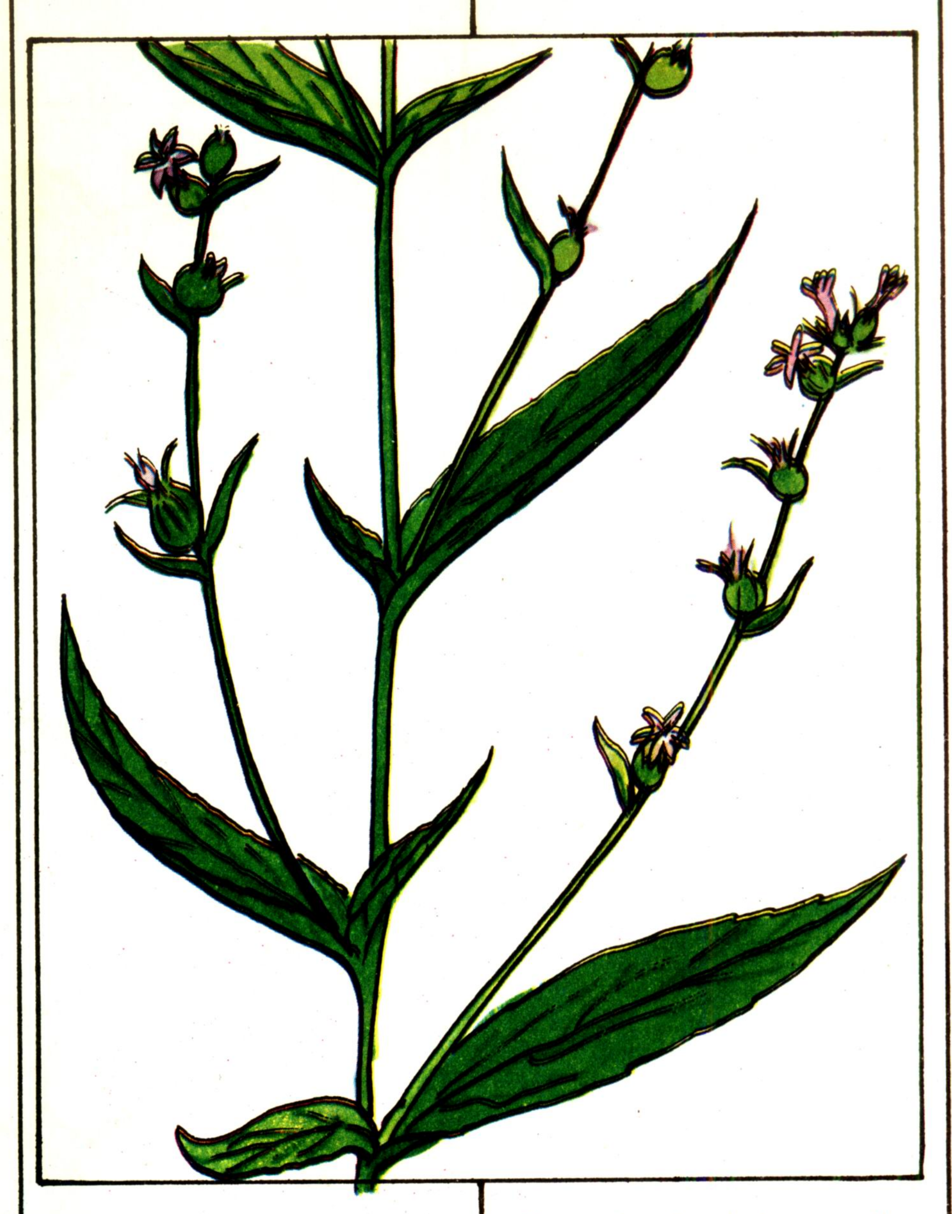
La gelatina de Líquen tiene propiedades alimenticias. Se hierven 200 grs. de Líquen en medio litro de agua, se cambia el agua y se vuelve a hervir, se repite la operación una o dos veces más hasta que pierde el gusto amargo. Se cuela y se le agrega el Líquen en un litro de agua y 300 gramos de azúcar. Se calienta a bañomaría, se le va retirando la espuma con una espumadera y se hierve hasta que esté espeso y colocando una gota del cocimiento sobre mármol frío, queda con la consistencia de gelatina. Entonces se vierte en recipiente de boca ancha para que solidifique.

También se lo puede consumir bajo la forma de tintura.

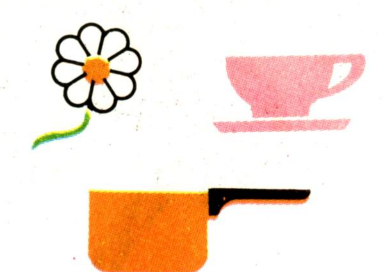
TINTURA DE LIQUEN

Alcohol de 90º . . . . . . 200 c.c.
Líquen . . . . 40 grs.

Una cucharadita diluída en un vaso de agua tibia o la infusión de su agrado, tres veces por día.



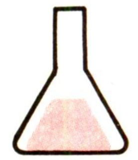
LOBELIA



Nombre científico:
Lobelia Inflata
Familia:
Campanuláceas
Otros nombres:
Matacaballos

Hierba anual de tallo anguloso y ligeramente pubescente, que alcanza una altura de medio metro. Las hojas son alternas, ovales o lanceoladas, con el ápice agudo, de borde suavemente dentado y tormentosa. Las flores, agrupadas en racimos terminales o en la axila de las hojas, tienen color azulado o violáceo. Esta planta es originaria de América.

Las flores de la Lobelia tienen propiedades expectorantes, sedantes y antiespasmódicas. La forma más común de consumo es como infusión a razón de 2 gr. de flores en una taza de agua caliente. Es muy usada en caso de ataque de asma. También se puede preparar una tintura.

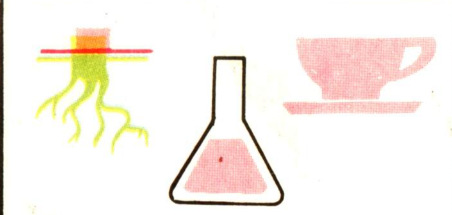


TINTURA DE LOBELIA
Alcohol de 70º . . . . . . 500 c.c.
Flores de Lobelia . . . . . . 10 gr.

De diez a quince gotas de tintura en una taza da agua caliente, una o dos veces al día.

La Lobelia es una planta que usada en exceso o sin control puede resultar tóxica. Consulte a su médico antes de usarla.

LOCANCIA

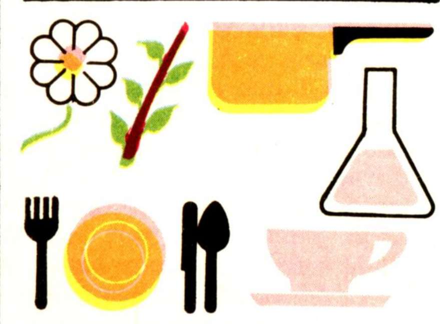


Nombre científico:
Glycyrrhiza Astragaliana
Familia:
Leguminosas

Esta planta abunda en las provincias andinas, desde San Juan a la Patagonia.

La raíz de la Locancia tiene propiedades muy semejantes a las del Regaliz y contiene sus mismos principios activos. Para su preparación y consumo, ver REGALIZ.

LUPULO



Nombre Científico: Humulus Lúpulus L.
Familia: Cannabáceas.
Otros Nombres: Lupio, Hombrecillo, Bertiguera, Vidarria, Hoblón.

Planta trepadora perenne, provista de raíz grande y carno-

sa. Los tallos herbáceos, de sección cuadrangular, se parecen a a la vid por el modo como trepan por los muros y se enlazan a los palos, alambres o saliencias que encuentran a su paso. Las hojas son opuestas, pecioladas, pentalobuladas, con lóbulos muy marcados y los bordes dentados, con dientes anchos terminados en punta. Las flores masculinas crecen en espigas en las extremidades de los tallos, las femeninas producen una especie de cono blanquecino que en la madurez alcanza un color dorado, muy fragante y muy amargo

Las flores de Lúpulo o conos tienen propiedades sedantes, digestivas, diuréticas y depurativas.

Como diurético y depurativo se prepara un cocimiento de 20 gramos de cono de Lúpulo en un litro de agua; dosis recomendada: cuatro tazas al día. Como además tiene propiedades depurativas se recomienda su uso en casos de gripes, fiebres (tiene acción febrífuga) o convalescencias.

Como aperitivo se recomienda una infusión de 15 gramos flores por litro de agua. Una taza antes de las comidas. Se recomienda en casos de inapetencia, dispepsia y digestiones lentas. También tiene una leve acción sedante, por lo que se puede tomar sin riesgo una taza antes de dormir, tibio y endulzada con miel.

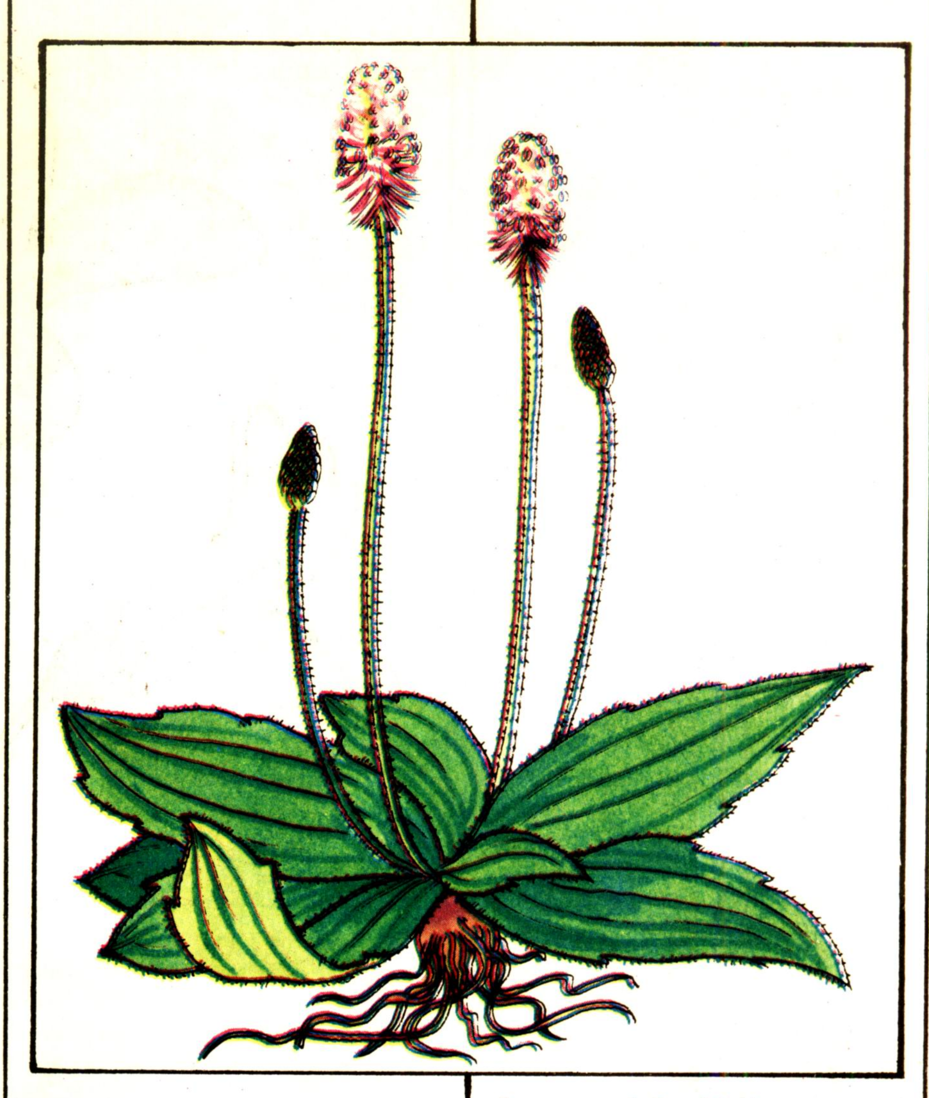
También se puede consumir bajo la forma de tintura.

TINTURA DE LUPULO

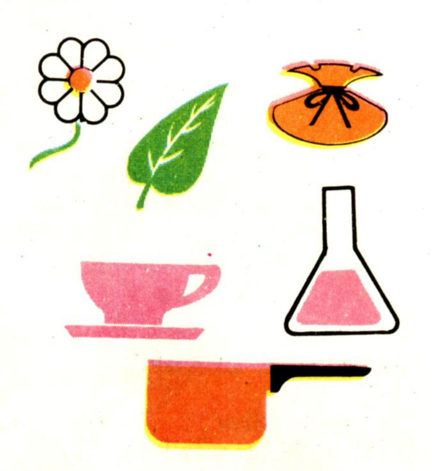
Alcohol de 90º . . . . . . 200 c.c.
Lúpulo . . . . 40 gramos.

Dosis recomendada: cuatro a cinco cucharaditas al día, según se desea usarlo como diurético o como aperitivo, disueltas en un vaso de agua tibia o la infusión de su agrado.

Las inflorescencias o conos del Lúpulo son utilizadas en la elaboración de cerveza. Los tallos jóvenes y tiernos, recolectados en primavera, se pueden comer como si fueran espárragos.



LLANTEN



Nombre Científico: Plántago Major L.
Familia: Plantagináceas.
Otros Nombres: Llantén velludo, Caá Yuqui.

Planta herbácea perenne. La raíz es un rizoma corto. Las hojas son basales y radiculares, de forma ovalada elíptica, con nervaduras paralelas, generalmente glabra, aunque puede presentar una ligera pubescencia. El tallo carece de hojas y sostiene en su extremidad la inflorescencia en forma de espiga.

Las hojas y las espigas florales, cosechadas antes de que lleguen a su plena madurez tienen propiedades depurativas, diuréticas, vulnerarias y resolventes.

En uso interno, una infusión de 35 gramos por litro de agua en caso de desarreglos intestinales o problemas del aparato urinario. Es digestivo, depurativo, y diurético.

En casos de dolores de garganta, enfermedades de la boca, amigdalitis, etc. Se prepara un colutorio a razón de 50 gramos de Llantén por litro de agua. Se deja hervir durante 5 minutos, se cuela, se le agrega el jugo de medio limón y se lo endulza con miel. Se pueden hacer buches y gargarismos cada tres horas.

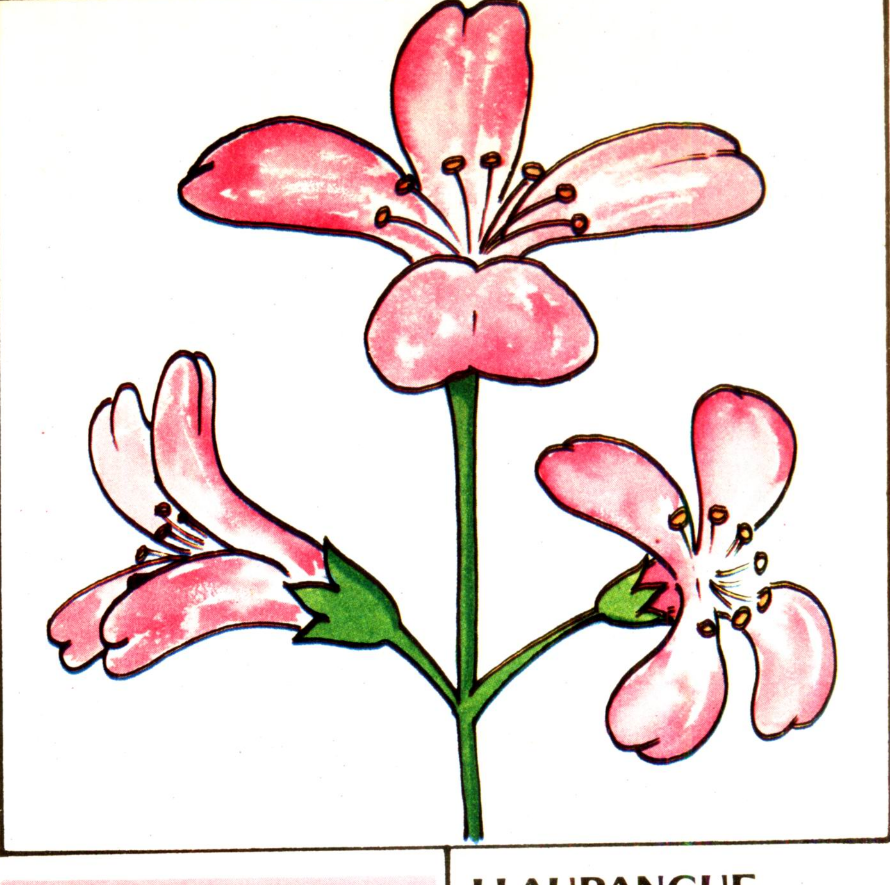
También se puede consumir en forma de tintura.

TINTURA DE LLANTEN

Alcohol de 90º . . . . . . 200 c.c.
Llantén . . . . .60 gramos

Una cucharadita de postre disuelta en agua tibia o la infusión de su agrado, cinco o seis veces al día. Como colutorio, una cucharada de sopa en un vaso de agua tibia endulzada con miel.

Se puede preparar una cataplasma emoliente y resolutiva hirviendo en agua durante 20 minutos, hojas y flores de Llantén machacadas. Se usa en caso de golpes, dolores musculares, hematomas, heridas en proceso de cicatrización, herpes e irritaciones de la piel.



LLARETA



Nombre Científico: Laretia Acualis.
Familia: Umbelíferas.

Es una hierba muy densa de hojas enteras y oblongas que crece en manojos muy apretados como si fuese un césped. De su tallo destila una resina transparente de olor agradable y muy perfumado.

Los tallos y hojas de Llareta tienen propiedades digestivas, anticatarrales y vulnerarias. Se prepara una infusión colocando una o dos hojas en una taza con agua caliente. Se recomienda tomar una taza después de cada comida. Si se desea tomarlo como anticatarral, se prepara una infusión de 30 gramos de Llareta por litro de agua y se toman tres o cuatro tazas al día endulzadas con miel o azúcar quemada.

También se puede consumir la Llareta en forma de tintura.

TINTURA DE LLARETA

Alcohol de 80º . . . . . 200 c.c.
Hojas y tallos de Llareta 60 grs.

Una cucharadita disuelta en un vaso de agua tibia o la infusión de su agrado tres o cuatro veces al día.

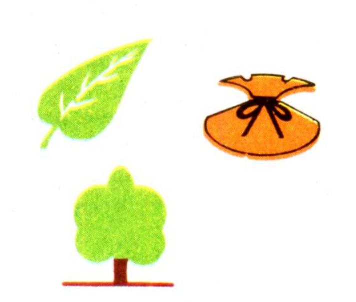
En uso externo tiene propiedades vulnerárias. A tal fin se puede preparar un aceite de propiedades cicatrizantes y antiinflamatorias que se puede utilizar en casos de paspaduras, irritaciones de piel, quemaduras, etc.

ACEITE DE LLARETA

Aceite de Oliva . . . . . . 1000 c.c.
Llareta (hojas y tallos). . .100 gr.

Se coloca en un recipiente adecuado y se calienta a baño-maría durante una hora. Se tapa el recipiente y se deja en maceración en algún lugar cálido durante 15 dias. Se aplica directamente sobre la parte afectada o se hacen friegas según los casos.

LLAUPANGUE



Nombre científico:
Francoa appendiculata

Arbusto de 50 cm de altura, muy ramoso. Las hojas son lanceoladas, pecioladas y de borde liso, ligeramente tormentosas en el haz y muy tormentosas en el envés. Las flores, agrupadas en racimos axilares o terminales, son de color blanco, rojizo o violáceo.

Las hojas machacadas del Llaupangue sirven para preparar una cataplasma de propiedades analgésicas, utilizada en casos de dolores musculares, esguinces o torceduras. Esta cataplasma es también efectiva para reducir y calmar el dolor de hemorroides.



MACACHIN



Nombre científico:
Oxalis Macachin

Planta pequeña que crece en terrenos incultos y arenosos. Los tubérculos son comestibles y ricos en vitamina C, tiene un sabor dulce y ligeramente acidulado. Son muy refrescantes y levemente febrífugos.

Las hojas del Macachin tienen propiedades tónicas y digestivas. Se consumen en forma de té, a razón de 10 gramos de hoja por litro de agua. Una taza después de cada comida.

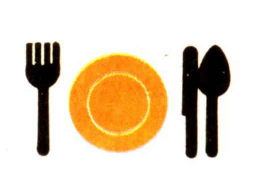
MADRESELVA



Nombre científico:
Lonicera Caprifolium
Familia:
Caprifoliáceas

Arbusto de tallo liso, largo, que alcanza los 6 metros, sarmentoso, trepador y velloso. Las hojas son elípticas, enteras, verde oscuras en el haz, amarillentas en el envés. Las flores, agrupadas en cabezuelas terminales, son de color amarillento y tienen un largo pedúnculo; poseen un olor agradable. El fruto es una baya pequeña, carnosa, con varias semillas de forma ovoidal. Esta planta se da en bosques y zonas algo húmedas con profusa vegetación.

Las hojas y flores de la Madreselva tienen propiedades expectorantes y antiespasmódicas. Puede prepararse una infusión o un cocimiento a razón de 10 a 15 gramos por litro de agua. Se bebe en tazas durante el día. Como expectorante y anticatarral, se aconseja beberlo bien caliente y endulzado con miel y azúcar quemada. Si se desea se puede preparar una tintura.





TINTURA DE MADRESELVA

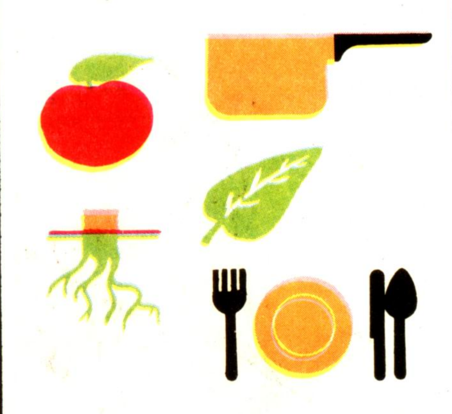
Alcohol de 70º . . . . . . 200 c.c.
Madreselva, hojas y flores . . . . 30 gr.

Una cucharadita, disuelta en una taza de agua tibia o la infusión de su agrado.

La infusión de flores de Madreselva puede substituir al té en infusión, o combinarse con éste en su preparación, por su aroma y sabor agradables.

El jugo de los frutos es un purgante suave, muy efectivo y sin contraindicaciones. Dosis recomendada: una o dos cucharadas al acostarse.

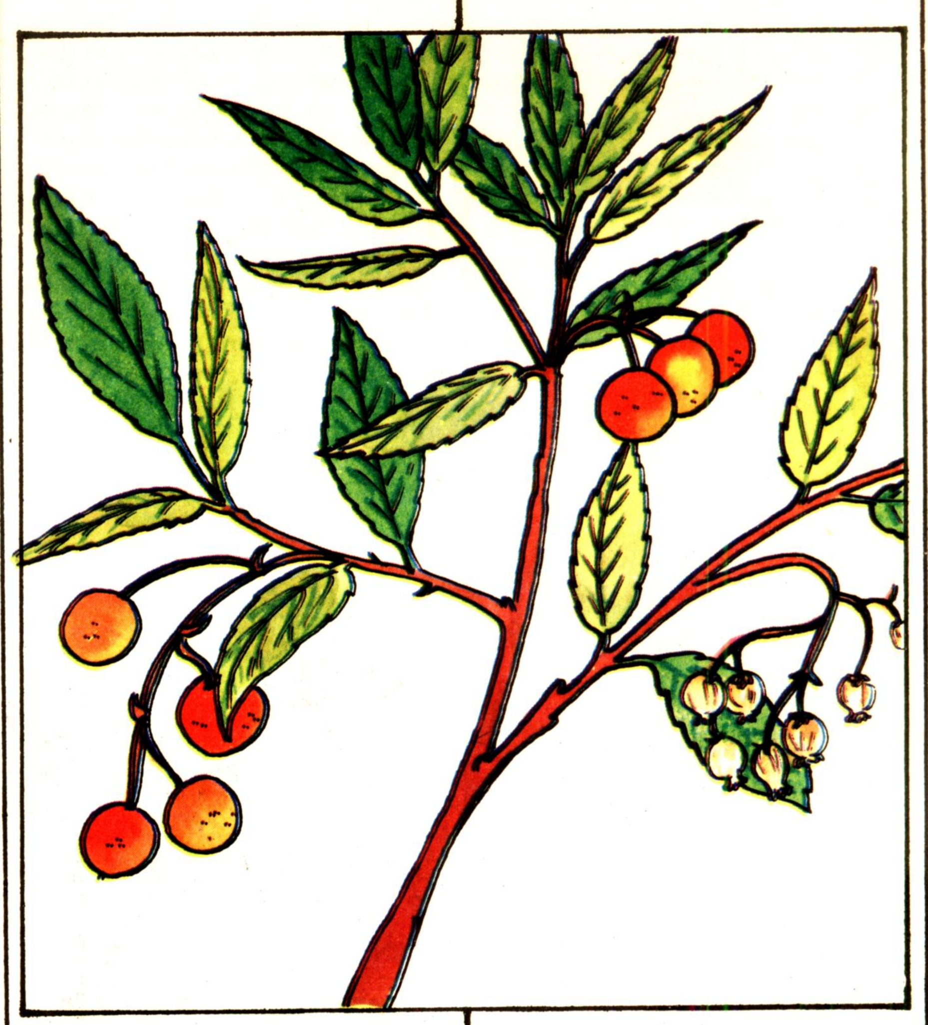
MADROÑO



Nombre Científico: Arbustus Unedo L.
Familia: Ericáceas.

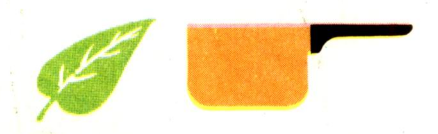
Arbusto de corteza áspera y resquebrajada que alcanza hasta los cuatro metros de altura. Las ramas pueden ser algo rojizas; hojas de pecíolo corto elípticas o lanceoladas, persistentes, coriáceas, de color verde oscuro, brillante en el haz, mate en el envés y muy parecidas al laurel. Las flores son pequeñas y blancas o levemente rosadas, dispuestas en racimo terminal. El fruto es esférico, de color rojo la superficie y la pulpa amarilla.

Las hojas y raíces del Madroño son astringentes y recomendadas contra las enfermedades del hígado. La forma más común de uso es preparar un cocimiento. Se hierven durante 5 minutos 50 gramos de hoja en un litro de agua, se cuela y se toman tres o cuatro tazas por día.



Los frutos son comestibles cuando maduros pero, consumidos en exceso suelen ser indigestos.

MAGNOLIA



Nombre Científico: Magnolia Grandiflora.
Familia: Magnoliáceas.

Arbol de 15 a 30 metros de altura, el tronco es liso y la copa siempre verde. Las hojas son grandes, lanceoladas, persistentes, coriáceas y de borde liso, de color verde en el haz y algo rojizas en el envés. Las flores terminales, solitárias, de forma globosa, muy atractivas a la vista e intensamente perfumadas.

Las hojas de la Magnolia tienen propiedades tónico hepáticas. La forma común de consumirlas es como cocimiento, a razón de 40 gramos por litro de agua. Se las deja hervir durante cinco minutos y se cuelan. Se toman tres o cuatro tazas al día.

MAITEN



Nombre científico:
Maytenuc Boaria
Familia:
Celastráceas

Arbol de tronco ramoso que

puede llegar hasta los 15 metros de altura. Las hojas son elípticas, terminadas en punta, pecioladas, alternas y coriáceas, de borde dentado. Las flores, en forma de campanilla, nacen en las axilas de las hojas y son de color verdoso o verdoso rojizo.

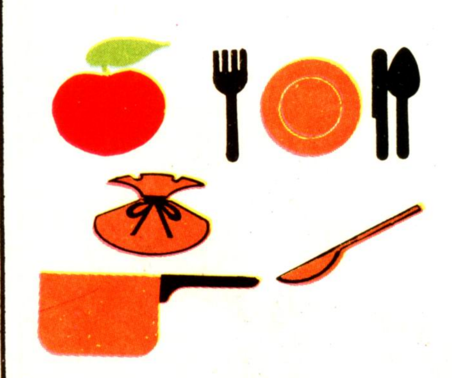
Las hojas del Maiten tienen propiedades refrescantes y febrífugas. Se consume en forma de cocimiento, hirviendo durante 10 minutos 20 gramos de hoja en 750 c.c. de agua. Se toman cuatro tazas por día.

En uso externo, este mismo cocimiento sirve como detersivo para lavar la piel en casos de afecciones cutáneas. También se pueden aplicar fomentos tibios para ayudar la maduración de granos o forúnculos.

La semilla de Maitén es un purgante suave. Se prepara un cocimiento de 15 gramos en medio litro de agua. Se deja hervir durante cinco minutos y se toman dos tazas tibias en ayunas, con un intervalo de 15 minutos.



MAIZ



Nombre Científico:
Zea Mays.
Familia:
Gramíneas.

La parte más usada con fines medicinales son los estigmas o barba de choclo. No obstante la planta tiene otras aplicaciones medicinales.

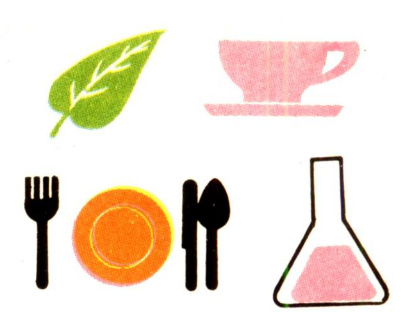
El pezón o muñequilla del Choclo (la pequeña parte leñosa que sostiene la mazorca al tallo) se hace hervir en agua con ciruelas. Se deja toda la noche en remojo y la otro día se cuela. Es un buen jarabe béquico que se puede tomar por copitas a lo largo del día.

La harina de maíz reemplaza a la del Lino en la preparación de cataplasmas emolientes.

La mazorca del Choclo se coloca a hervir junto con flores de Sauco; da un excelente pediluvio para pies doloridos o piernas hinchadas.

El Maíz es fácil de digerir y es especialmente recomendado para estómagos débiles. La harina de Maíz entra en la elaboración de variadas pastas y pasteles.

MAJORANA



Nombre Científico: Majorana Hortensis Münch.
Familia: Labiadas.
Otros nombres: Majorana, Mayorana.

Hierba vivaz con tallos de treinta a cuarenta centímetros

de altura y de consistencia leñosa en la base. Hojas aoyadas, blanquecinas, enteras y tormentosas. Flores de color blanco, muy pequeñas y agrupadas en espigas. Esta planta es originaria de Oriente y se cultiva en los jardines por su intenso perfume.

Las hojas de Mejorana tienen propiedades antiespasmódicas, diuréticas y estimulante estomacal. Se la consume en forma de infusión a razón de 20 gramos de hojas por litro de agua; dosis recomendada: tres o cuatro tazas al día. También se la puede tomar mezclada con menta, anís o tomillo. Otra forma de consumo es como tintura.

TINTURA DE MEJORANA

Alcohol de 70º . . . . 200 c.c.
Mejorana. . . . . 40 grs.

Una cucharadita, disuelta en agua tibia, jugo de frutas o la infusión de su agrado, tres o cuatro veces al día. También se la puede mezclar con tintura de menta, anís estrellado, etc.

Por su perfume particular suele usarse las hojas frescas como condimento.

Un baño caliente con un puñado de hojas de mejorana son recomendados en casos de reumatismo o como relajante muscular.

En casos de contusiones, dolores musculares o luxaciones, son recomendados fomentos calientes de un puñado de mejorana hervida en un litro de vino blanco hasta reducir a la mitad. Estos fomentos también actúan como resolvente, ayudando a absorber la sangre coagulada en los hematomas.

MALVA



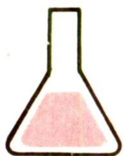


Nombre Científico: Malva Silvestris.
Familia: Malváceas.

Plantas de tallo herbáceo perenne que alcanza hasta un metro de altura. Las hojas son de color verde oscuro, con pecíolo que se va acortando hacia la extremidad del tallo, muy lobuladas y de borde dentado. Las flores crecen en pequeños racimos en la axila de la hoja, tienen cinco pétalos y son de color intermedio entre el violeta rojizo y el rojo intenso. El fruto es una cápsula con semillas reniformes.

Las flores y hojas de Malva tienen propiedades béquicas, laxantes y diuréticas. En caso de enfermedades de los órganos respiratorios e inflamaciones de garganta se recomienda una infusión de 30 gramos de flores por litro de agua. Dosis recomendada: tres tazas al día, bien calientes y endulzadas con miel o azúcar quemada. Ayuda a madurar catarros y a aflojar flemas persistentes.

En uso externo, en caso de dificultades para orinar, micciones dolorosas (en los niños suele ocurrir cuando toman frío), y

afecciones de próstata se recomienda un baño de asiento con una infusión de 50 gramos de Malva por litro de agua. Esta misma infusión se puede usar en compresas en caso de abscesos, flemones o panadizos. También para lavajes de heridas en vía de cicatrización.

Para uso interno, puede prepararse una tintura.

TINTURA DE MALVA

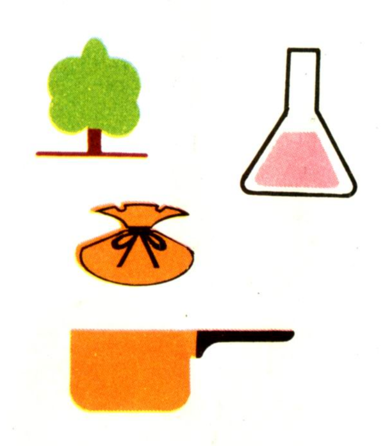
Flores de Malva. . .60 gramos.
Alcohol de 70º . . . . 200 c.c.

Una cucharadita cada cuatro horas disuelta en agua tibia o la infusión de su agrado.

MALVA RUBIA, MALVA DEL SAPO

(VER MARRUBIO)

MALVAVISCO



Nombre Científico: Althaea Officinalis.
Familia: Malváceas.
Otros nombres: Altea.

Es una planta perenne, cuyo tallo puede alcanzar un metro de altura. Las hojas son ovaladas, algo lobuladas, de margen dentado y tormentosas. Las flores son axilares y de color blanco rojizo. La raíz es gruesa, blanca y carnosa, cubierta de una piel amarilla.

La raíz del Malvavisco tiene propiedades béquicas, anticatarrales y es muy utilizada en todas las enfermedades bronco-pulmonares que afectan o irritan la garganta. La forma más común de uso es el cocimiento de raíces peladas y desmenuzadas a razón de 25 gramos por litro de agua. Se deja hervir durante diez minutos y se toman cuatro o cinco tazas por día. Este mismo cocimiento se puede usar como colutorio para hacer gargarismos calmantes de inflamaciones e irritaciones de garganta.

También puede prepararse una tintura.

TINTURA DE MALVAVISCO

Alcohol de 70º . . . . 200 c.c.
Raíces de Malvavisco, peladas y machacadas . . . . . . 50 grs.

Tres o cuatro cucharaditas al día, disueltas en un vaso de agua tibia o la infusión de su agrado. Como colutorio una cucharada o dos en un vaso de agua tibia, ligeramente endulzado con miel o azúcar quemada.

En uso externo, el cocimiento de raíces, tal cual se ha explicado arriba, sirve para hacer compresas tibias en casos de irritaciones y erupciones de epidermis. Este cocimiento mezclado con harina de Maíz o Lino sirve para hacer cataplasmas.

MAMOM o MAMONA

(VER PAPAYA)

MANDRAGORA




Nombre científico:
Mandragora Oficinarum
Familia:
Solanáceas

Planta herbácea sin tallo. Las hojas, dispuestas en roseta, son ovales, pecioladas, de borde ondulado, rugosas y de color verde oscuro. Las flores, en forma de capanilla, se agrupan en el centro de la planta (en el centro de las hojas) y son de color blanco azulado o blanco purpúreo. El fruto, semejante a una manzana pequeña, tiene un olor fétido y desagradable. La raíz es gruesa, fusiforme y muy bifurcada.

En la antigüedad se le atribuyeron virtudes mágicas a esta planta por tener su raíz una semejanza con la figura humana. Las hojas de la Mandragora tiene propiedades vulnerarias y se utilizan, en forma de cataplasma para acelerar el proceso de cicatrización de heridas.

MANGLE



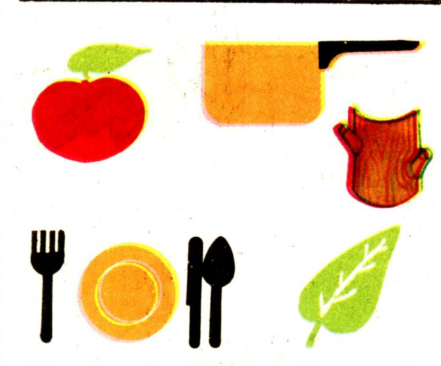
Nombre científico:
Conocarpues Erecta
Familia:
Verbenáceas
Otros nombres:
Mangle Blanco

Este es un árbol muy corpulento, parecido al peral. El tronco es recto y liso, con la copa bien frondosa. Las hojas son aovadas, lampiñas, terminadas en punta, pecioladas y glabras. El fruto es una drupa de pulpa algo amarga, pero comestible.

Las hojas y la corteza del Mangle tienen propiedades balsámicas y amargo tónicas. Se preparan en forma de cocimiento hirviendo durante un cuarto de hora un manojo de hojas y corteza finamente picadas. Se bebe por tazas, durante el día. Si se desea, se puede endulzar con azúcar quemada o miel. Este cocimiento es recomendado para personas débiles, anémicas, o convalescientes de largas enfermedades.

Su sabor amargo estimula las secreciones gástricas. Esto hace del cocimiento un eficaz aperitivo. En este caso, se recomienda beber una tacita antes de cada comida.

MANGO



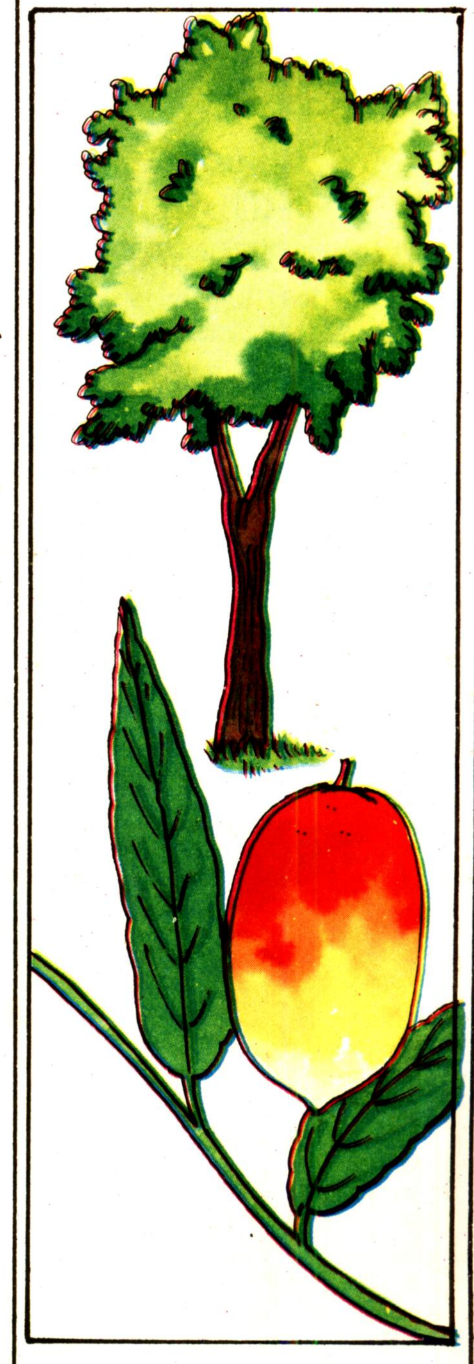
Nombre científico:
Mangifera Indica
Familia:
Anacardiáceas

Arbol de tronco recto, corteza negra y rugosa, copa grande y espesa que alcanza hasta los 15 metros de altura. Las hojas son persistentes, lanceoladas, coriáceas y de borde liso. Las flores, agrupadas en racimos, son pequeñas y amarillentas. El fruto es oval, arriñonado, de corteza delgada y correosa, de color amarillo. La pulpa es aromática y de sabor agradable.

La corteza y las hojas del Mango tienen propiedades antifebrífugas y purgantes. Con las hojas se prepara un cocimiento a razón de 20 gramos de hoja por litro; si se utiliza la corteza, la proporción se aumenta a 30 gr. de corteza por litro. Dosis recomendada: dos tazas por día.

Para casos de dolor de dientes (odontalgias), encías sangrantes y piorrea, se puede preparar un colutorio muy efectivo hirviendo 40 gramos de hojas en un litro de agua. Se utiliza para hacer buches tres o cuatro veces por día.

La fruta, comida en exceso puede obrar como un purgante efectivo.



Enciclopedia de

PLANTAS QUE CURAN

NUESTRO PROXIMO NUMERO



MANI - MANZANA - MANZANILLA - MANZANILLA ROMANA - MAQUI - MARAVILLA - MARCELA - MARGARITA - MARRUBIO - MASTUERZO - MATE - MATICO - MATRICARIA - MELILOTO - MELISA - MELON - MELOSA - MEMBRILLO - MENTA - MERCURIAL - MICHAY

11

Enciclopedia de PLANTAS QUE CURAN







